

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY a SPORTU

Metodika základních úderů a obran v boxu
Methodic of basic punches and defences in box

DIPLOMOVÁ PRÁCE

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Jan Venzara

ZPRACOVAL:

Miroslav Klouda

Abstrakt:

Název práce :

Metodika základních úderů a obran v boxu.

Cíle práce:

Vytvořit příručku metodiky základních úderů a obran v boxu.

Metoda :

Při tvorbě mé práce jsem použil běžných metod, jako je obsahová analýza textu, dotazování a pozorování. Získané informace z české i zahraniční literatury, časopisů a internetových stránek jsem v neposlední řadě doplnil svými zkušenostmi.

Výsledky:

V této práci jsem popsal všechny základní údery a obrany v boxu. Postup je systematický od základního postoje a jednoduchých úderů až po útočné kombinace, aktivní i pasivní obrany.

Klíčová slova:

Box, úder, obrana, útok.

Abstrakt:

Title:

Methodic of basic punches and defences in box.

The aim of diploma theses:

Create a manual of methodic of basic punches and defences in box.

Method:

In making my theses I used usual methods like dokument analysis, interrogation and observation. I replenished this acquired information with study of Czech and foreign literature, reading magazines and searching on internet. Also I completed this information with my own experience.

Results:

In this diploma theses I described all of basic punches and defences in box. Process is systematic from basic pose and simply punches till offensive combinations, active and passive defence.

Key words:

Box, punch, defence, offensive.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Praze dne 15.4.2008


.....
Miroslav Klouda

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Markovi Šimákovi, bez kterého by tato práce nemohla vzniknout. Dále vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Janu Venzarovi za pomoc při tvorbě této práce. Oldřichu Sedláčkovi za pomoc s realizací a zpracováním obrazových příloh. A v neposlední řadě všem sportovcům a trenérům, kteří mi věnovali čas na mé rozhovory.

Děkuji.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo obč. průkazu	Datum vypůjčení	Poznámka
------------------	--------------------	-----------------	----------

Obsah

1. Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST	
2. Zařazení do sportovní oblasti	11
2. 1. Box a jeho charakteristika	11
3. Historie boxu	12
3. 1. Historický vývoj v české republice	15
4. Základní pojmy	16
4. 1. Technika boxu.....	17
PRAKTICKÁ ČÁST	
5. Cíle práce	19
5.1. Použité metody	19
6. Metodika boxu	20
6.1. Metodika bojového postoj - střeh	21
6.1.1. Základní postoj.....	21
6.1.2. Základní střeh-gard	23
6.1.3. Čelný postoj	23
6.2. Metodika přemísťování	25
6.3. Základní dělení techniky	27
6.4. Úderové techniky	27
6.5. Metodika přímých úderů - direkty	28
6.5.1. Přímé údery na hlavu	31
6.5.1.1. Zadní přímý úder na hlavu	32
6.5.1.2. Přední přímý úder na hlavu.....	34
6.5.2. Přímé údery na trup.....	36
6.5.2.1. Přední přímý úder na trup	37
6.5.2.2. Zadní přímý úder na trup	38
6.6. Metodika bočních úderů - háky	40
6.6.1. Boční údery na hlavu	40
6.6.1.1. Přední hák na hlavu.....	41
6.6.1.2. Zadní hák na hlavu	43
6.6.2. Boční údery na trup.....	44

6.7. Metodika zvedáků (uppercut)	45
6.7.1. Zvedáky na hlavu	45
6.7.1.1. Přední zvedák na hlavu	46
6.7.1.2. Zadní zvedák na hlavu	48
6.7.2. Zvedáky na trup	49
6.7.2.1. Přední zvedák na trup	49
6.7.2.2. Zadní zvedák na trup	50
6.8. Kombinace úderů	51
6.8.1. Dvojité údery	51
6.8.2. Série úderů	51
6.10. Metodika obranných technik	53
6.10.1. Obrana blokováním	54
6.10.2. Obrana sražením	55
6.10.2.1. Sražení dovnitř	55
6.10.2.2. Sražení zevnitř	56
6.10.3. Obrana úhybem-únik	56
6.10.3.1. Úhyb stranou vpřed	57
6.10.3.2. Úhyb vzad	58
6.10.3.3. Únik vlevo s otočením trupu vlevo	59
6.10.3.4. Únik vlevo s otočením trupu vpravo/side step/	60
7. Bojové vzdálenosti	61
7.1. Dlouhá bojová vzdálenost	61
7.2. Střední bojová vzdálenost	62
7.3. Krátká bojová vzdálenost	62
8. Diskuse	63
9. Závěr	67
10. Použitá literatura	68

1. Úvod

V mé diplomové práci se budu zabývat metodikou boxu. Proč jsem si vůbec toto téma vybral a co mě k němu vedlo?

Boxu se aktivně věnuji již několik let. Postupem času a především studiem na Fakultě tělesné výchovy a sportu a také prostřednictvím klubu SK Boxing Praha jsem měl možnost nahlédnout do tohoto sportovního odvětví i z druhé strany. Tedy nejen z pohledu trénujícího boxera, ale také se tohoto procesu zúčastnit jako trenér.

Každý kdo se někdy trenérství věnoval ví, že i ten nejzkušenější profesionální trenér se nemůže spoléhat pouze na své vědomosti a zkušenosti. Je nutné studovat nejrozličnější literaturu z různých zdrojů a oblastí.

Při začátku své trenérské praxe jsem se obrátil k tomu, co tvoří základ každého sportovního odvětví, a to k didaktice, v mém případě tedy didaktice boxu.

Poté, co jsem se začal zajímat o tuto problematiku jsem zjistil, že nejmladší publikace, která se tímto problémem zabývá, je dvacet tři let stará kniha (Kráal a kol. Box 1985). Tedy nepřiliš aktuální.

V roce 2006 vyšla sice kniha Filipa Miňovského Box. Ovšem jak sám autor zmiňuje tato kniha si klade za cíl představit box nejen jako kontaktní sportovní disciplínu, ale také jako zajímavou alternativu kondičního tréninku.

Proto bych chtěl svou prací přispět k oživení tohoto stavu a obohatit tak scénu boxerské literatury. Má práce bude sloužit nejen trenérům, ale také každému jednotlivci, který se bude chtít dozvědět více o technických podrobnostech tohoto krásného a složitého sportu.

TEORETICKÁ ČÁST

2. Zařazení do sportovní oblasti

Box řadíme mezi úpolové sporty. Z fyziologického hlediska rozvíjí téměř rovnoměrně všechny základní pohybové schopnosti, tj. sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost. Box dokonale prověřuje funkce všech orgánů a schopnost adaptace organismu na velké zatížení jak fyzické, tak i psychické. Má acyklický charakter a klade velké nároky na nervovou koordinaci.

2.1. Box a jeho charakteristika

Box je individuální plnokontaktní úpolový sport, v němž dva soupeři stejné věkové a váhové kategorie překonávají aktivního protivníka fyzickými a technicko-taktickými prostředky v rámci pravidel AIBA (Association International boxe amateur). Box patří mezi nejstarší pohybově bojové aktivity jejichž význam v minulosti sloužil k přežití jedince. Ovšem dnešní box je značně vzdálen od původního boje pěstí, který je každému člověku vrozený. Úpoly jako takové nám poskytují možnost k rozvoji vlastní psychické odolnosti a objektivnějšího sebehodnocení. Převážně v boxu se pak učíme překonávat bolestivé pocity z úderu do krytu nebo úderu na tělo. Vhodným a systematickým tréninkem v překonávání bolesti se boxer stává odolnější psychicky i fyzicky.

Box patří mezi nejstarší sportovní odvětví. Modernější podobu získal box jako „šerm pěstí“ v minulém století v Anglii. Zde byla také vydána první pravidla. Mimo jiné tyto pravidla ustanovovala také použití rukavic a dobu trvání jednoho kola (3 minuty). Do programu OH byl box poprvé začleněn v roce 1904.

3. Historie boxu

Box pravděpodobně vznikl ve chvíli, když si začal člověk uvědomovat úderovou sílu své zbraně. Tu mu poskytla ruka sevřená v pěst. Pěsti používali v sebeobraně a v útoku již staří Číňané, Peršané, Římané a jiní.

Archeologické nálezy staré více než 5000 let možná naznačují, že v Mezopotámii byla uplatňována metoda boje beze zbraní. Tento důkaz naznačuje, že původ bojových umění sahá mnohem dále než se původně předpokládalo. Je pravděpodobné, že v jihovýchodní Asii a přilehlých oblastech existovalo mnoho různých domorodých systémů už od samého vzniku civilizace.

Dochované důkazy jsou také z období 3000 – 2000 př. n. l., svědčí o tom nalezené kresby, rytiny a sošky z té doby.

1500 př. n. l. – objeveny známky boxu v oblasti Egejského moře.

800 př. n. l. – box v Řecku. Důkazem je malba na geometrické váze „Dvojice boxerů“. Homér ve svých eposech Ilias a Odyssea popisuje mimo jiné také boxerská utkání.

688 př. n. l. – na 23. Olympijských hrách byl box zařazen do programu her.

476 př. n. l. – zákaz boxu jako sportu. Ve středověku byl následně praktikován ilegálně, a to až do roku 1000 n. l., kdy byl box znovu povolen, ovšem výhradně v arénách.

1500 n. l. – základ současného sportovního pojetí boxu nalezneme v Anglii. Odtud se pak rozšířil do Ameriky i do evropských zemí.

1719 n.l. – v Anglii učitel šermu James Figg („otec boxu“) založil školu sebeobrany, kde se vyučovalo nejen šermu, ale také boxu. Sestavil základní pravidla rozhodování v boxu a vytvořil výcvikovou metodu.

1743 n.l. – vznikla první pravidla boxu „Broughton Rules“ Jackem Broughtonem. Tyto pravidla zůstávají v platnosti dalších sto let. Mimo jiné určovala box v rukavicích, ustanovení o ringu – čtverec o straně jednoho yardu, úlohu sekundanta, zakázané údery atd.

1812 n.l. – je v Londýně založen první boxerský klub na světě „Pugilistic club“ – předchůdce boxerské federace.

1838 n.l. – popularita boxu stoupá v Evropě i v USA. V Anglii jsou vydána nová pravidla boxu „London prize ring rules“. Byly zde zakázány údery pod pás, zastavení boje v případě K.O. a 30-ti vteřinové přestávky.

1843 n.l. – Jack Broughton, nástupce Jamese Figga, založil svoji školu boxu

1866 n.l. – markýz Marguss z Queensberry vypracoval přesná pravidla, která byla nazvána po něm. Tyto pravidla jsou s menšími obměnami v platnosti dodnes. Rukavice se staly podmínkou, byla zavedena délka jednoho kola na tři minuty a zavedeno bodování rozhodčími. Stále se však boxují utkání až do rozhodnutí. Dokonce v několikahodinových utkáních. To nejdelší prý mělo 106 kol.

1880 n.l. – poslední mistrovství světa bez boxerských rukavic se konalo v New Yorku mezi Sullivan v.s Food

1904 n.l. – na III. OH v St.Louis v USA je box zařazen jako olympijský sport.

1920 n.l. – založena FBI – mezinárodní federace boxu

1925 n.l. – 1. mistrovství Evropy v boxu ve Stockholmu.

1926 n.l. – založena česká unie boxerů amatérů.

1946 n.l. – v Londýně založena AIBA (Association International Boxe Amateur) s 22 členskými federacemi.

1951 n.l. – pro zvýšení zdravotní bezpečnosti zavedla AIBA nové hmotnostní kategorie, a to lehkou welterovou do 63,5kg, a lehkou střední do 71kg. Doposud bylo v amatérském boxu 8 váhových kategorií.

1964 n.l. – Cassius Clay „Muhamad Ali“ porazil Sonny Listona při profi utkání v Miami Beach v USA. Tomuto zápasu přihlíželo 35 000 diváků. AIBA má 182 členských organizací a přes 2 miliony členů.

1970 n.l. – založena EABA – European amateur boxing association.

1974 n.l. – první mistrovství světa v boxu pořádané AIBA, uskutečnilo se na Kubě.

1984 n.l. – AIBA zavedla super těžkou váhu – nad 91 kg.

1996 n.l. – OH v Atlantě v USA – olympijskou pochodeň přinesl na stadion Evander Holyfield. Z jeho rukou ji přebírá Cassius Clay „Muhamad Ali“ a zapaluje olympijský oheň. Olympijské hry v Sydney roku 2000 se zapisují také do dějin našeho boxu. Český box konečně zažívá úspěch na který čekal bezmála 20 let od posledních triumfu našich legendárních borců jako jsou Jan Heřmánek, Julius Torma, Jan Zachara, Bohumil Němeček, Josef Němec a Jan Franek. Rudolf Kraj zde získal stříbro a později i bronz na mistrovství světa.

Na tento úspěch se však našim borcům nepovedlo na následující olympiádě konané v Athénách v roce 2004 navázat. Ani jeden z našich reprezentantů se totiž nedokázal prokousat hustým sítím kvalifikačních turnajů. Podle mého názoru nebyla neúčast našich boxerů v Athénách zapříčiněna špatnými výkony v kvalifikačních utkáních, ale zájmem třetí osoby o prosazení soupeře. Například na olympijské kvalifikaci v Bulharském Plovdivu ringový rozhodčí doslova podpíral Yildirima Tarhana který byl soupeřem našeho Rudolfa Kraje. Na bodovém ukazateli se ovšem objevilo konečné skóre 25:12 pro Turka. Podle slov Rudolfa Kraje také tato skutečnost urychlila jeho rozhodnutí přestoupit do profesionálního ringu.

3.1. Historický vývoj v české republice

Za zakladatele Českého boxu je označován těžký atlet a vzpěrač Fridolín Hoyer. Ten si roku 1896 otevřel i vlastní tělocvičnu. První utkání u nás bylo v roce 1891, Hoyer a Australan Ch. Fengler.

Za první republiky se boxerské oddíly organizovaly po župách, v Čechách česká, na Moravě moravskoslezská a na Slovensku slovenská.

Po osvobození v roce 1945 ukončil svou činnost profibox a rozvíjel se pouze amatérský boxing. Dnes je v ČR boxerská základna tvořena 2 200 boxery ve 44 oddílech. Naši borci se pravidelně zúčastňují (mimo OH 2004) OH, MS, ME a to jak v seniorských, tak v juniorských kategoriích.

Významné historické letopočty Českého boxu

- 1908 – první vystoupení našich boxerů na Žofíně.
- 1913 – utkání Jiří Hoyer a Joe Havelka
- 1920 – na Letné se uskutečnilo památné utkání Joe Havelka a František Růžička.
- 1921 – první unie boxerů profesionálů
- 1925 – založena Československá unie boxerů (ČUBA).
- 1928 – se ČSR stala členem FIB, předchůdcem AIBA.
- 1928 – Jan Heřmánek, olympijské stříbro ve střední váze, Amsterdam
- 1948 – Július Torma, olympijské zlato ve velterová váze, Londýn
- 1952 – Ján Zachara, olympijské zlato v pérové váze, Helsinky
- 1960 – Bohumil Němeček, olympijské zlato v lehké velterové váze, Řím
- 1960 – Josef Němec, olympijský bronz v těžké váze, Řím
- 1980 – Ján Franek, olympijský bronz ve střední váze, Moskva
- 2000 – Rudolf Kraj, olympijské stříbro v polotěžké váze, Sydney
- 2004 – OH v Athénách poprvé v historii bez účasti našich boxerů

4. Základní pojmy

Box si v průběhu svého vývoje vytvořil vlastní popisné názvosloví, které je oproti obecnému jednodušší. Základ názvosloví tvoří převzaté výrazy z angličtiny nebo jejich počeštěné odvozeniny.

Základní postoj	- výchozí postoj pro osvojování nových technik
Pravý střeh	- základní střeh s pravou nohou blíže k soupeři
Levý střeh	- základní střeh s levou nohou blíže k soupeři
„Přední“ noha, ruka	- postavení, kdy uvedená končetina je proti druhé vpředu, blíže k soupeři
„Zadní“ noha, ruka	- postavení, kdy uvedená končetina je proti druhé vzadu, dál od soupeře
„Přední“ úder	- úder vedený rukou vpředu
„Zadní“ úder	- úder vedený rukou vzadu (zpravidla se jedná o dominantnější)
Hák (Hook)	- úder vedený ze strany pokrčenou paží
Zvedák (Upper hook)	- úder vedený zespodu pokrčenou paží
Přímý úder (Direct)	- úder vedený po přímce
Ponoření (Ducking)	- obranná technika trupem
Sajd step (Side step)	- obrana úkrokem stranou
Kros (Cross)	- úder vedený přes ruku soupeře
Povolení	- zvětšení vzdálenosti od soupeře pokrčením zadní nohy
Úhyb	- obrana úklonem nebo záklonem
Únik	- obrana rychlým přesunem z dosahu soupeřových úderů
Blokování	- obrana nastavením dlaně do dráhy úderu
Srážení	- obrana úderem dlaně nebo předloktím do rukavice či předloktí útočící paže soupeře

4.1. Technika boxu

Z hlediska techniky řadíme box do skupiny koordinačně náročných sportů. Toto sportovní odvětví je charakterizováno velkým počtem technik a rychle se měnících situací. Technický box je vždy stavěn do popředí před box silový. A to jak trenéry, tak i bodovými rozhodčími, kteří sledují a bodují utkání. V technickém pojetí boje se vždy projeví myšlení boxera, inteligence a reakce na stále se měnící situaci v ringu. Navíc dokonale zvládnutá technika nejen znásobuje účinnost každého úder, ale především se projeví účelnou a ekonomickou prací při boji v ringu. A především ekonomičnost pohybu je to, co v silovém boxu chybí.

Od začátku výcviku dbáme na správné osvojení technických prvků. Výuka boxu není rozhodně lehkou záležitostí. Základem techniky boxu je souhrn způsobů útoku a obrany.

Technika boxu spočívá na správných základech (Zamrazil, 1974).

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Cíle práce

Vytvoření správného metodického postupu při nácviku útočných boxerských dovedností, direktů, háků, zvedáků a s nimi souvisejících obraných technik.

5.1 Použité metody

V této diplomové práci je použito především obsahové analýzy textu, dotazování a pozorování.

Obsahovou analýzu jsem použil zejména při studiu české a zahraniční literatury. Nepřímý početný stav zejména české odborné literatury zabývající se touto tematikou jsem se pokusil doplnit četbou časopisů, které se věnují úpolovým sportům a prohlížením internetových stránek zabývajících se boxem, popřípadě kick-boxem.

Metodu dotazování jsem uplatnil při rozhovorech. Tyto rozhovory jsem vedl s trenéry, reprezentanty a dalšími boxery. Rozhovor byl vždy individuální a nestandardizovaný.

Kladené otázky jsem použil přímé uzavřené a nepřímé otevřené. Z některých rozhovorů také vyplynuli otázky sekundární.

Pozorovací metodu jsem použil jednak na záznamy převážně profesionálních utkání a také na živá utkání jak profesionálních, tak amatérských střetnutí.

6. Metodika boxu

Obecně je metodika považována za pracovní postup, metodu, nebo nauku o metodě. Metodika v oblasti metodologie vědy je metoda vědecké práce. Například v oblasti pedagogiky je metodika nauka o metodě vyučování v určitém oboru.

V určitém vývoji představuje metodika souhrn doporučených postupů a praktik, pokrývajících celý cyklus vytváření aplikace. Specifické postupy nebo metody lze uplatnit pro řešení dílčích problémů, mohou být nasazeny určité metodiky.

Metoda (z řeckého *methodos* – řízení, hledání, cesta za něčím) je postup umožňující získávání poznatků. Podstatu vědy tvoří metoda a systém. Systém představuje obsahovou stránku, zatímco metoda stránku formální. Systémem máme také na mysli uspořádaný celek poznatků či obsahů vědy. Ovšem za metodu označujeme v souladu se smyslem tohoto slova cestu, kterou je tento celek vybudován a získán. Metodicky se zabýváme určitou oblastí vědy, pokud ji plánovitě prozkoumáváme, vypracujeme její jednotlivé členění, přiměřeně uspořádáme dílčí poznatky, logicky je spojíme a nakonec učiníme realizovatelnými.

Metodika boxu je tedy komplexní pracovní postup jak si počínat při učení boxerskému umění. Základ tohoto postupu musí vycházet z vědecky ověřených a prozkoumaných poznatků. Avšak nejedná se pouze o oblasti tohoto úpolového sportu samotného, což považuje asi i boxu neznalý člověk za samozřejmost, ale také a to především z oblasti sportovního tréninku, fyziologie, psychologie, biomechaniky, sportovního lékařství a dalších věd, které jsou přímo spjaty s pohybem lidského těla a člověkem samotným.

Neodborné vedení svěřenců, většinou nekvalifikovaným trenérem, působí problémy rané specializace. Tito mladí sportovci kteří slepě poslouchají svého trenéra na slovo si neuvědomují to, že si ničí své vlastní zdraví. Hořkou pravdu občas poznají až v okamžiku, kdy přijde zranění a ve velmi mladém věku konec jejich kariéry. Ale to už je pozdě.

6.1. Metodika bojového postoj - střeh

Při nácviku technických prvků je třeba nejprve zvládnout základní postoj a koordinaci pohybů. Cvičení na koordinaci pohybů provádíme nejdříve na místě, později za pohybu.

Základní postoj je pouze výukovou metodou, ve které se sportovci učí základům úderů, samotný boj je však veden ze střehu. (Miňovský, F., 2006)



Obr.1 (Veškeré zde uvedené fotografie pouze doplňují text a samostatně nepopisují celou techniku. Všechny pozice jsou pro lepší názornost foceny bez ochranných pomůcek)

6.1.1. Základní postoj (obr.1)

Jako první postoj pro začátečníka bude tedy postoj základní. Boxer stojí čelně ke svému pomyslnému cíli, nejlépe proti zrcadlu. Nohy jsou rozkročeny na šíři ramen a mírně pokrčeny v kolenou. Na špičky, které směřují vpřed, lehce přeneseme váhu více než na paty.

Paže jsou pokrčené před tělem tak, že se střední články prstů rukou sevřených v pěst opírají o obličejovou část pod lící kostí. Lokty jsou mírně od těla. Záda lehce zakulacena, ramena dopředu. Brada směřuje k hrudní kosti. Postoj musí být celkově uvolněný, ale pevný. Z tohoto postoje jsou prováděny přímé údery. Až po jejich zvládnutí v základním postoji lze přejít do provádění těchto úderů ze střehu.

Důležitost správně provedeného boxerského postoje zdůrazňuje i František Malinský ve své knize, která vyšla již roku 1925. Zde píše o základním střehu toto: Postoj čili garde je jednou z nejdůležitějších složek umění rohovnického.

V knize Ring a mužové ringu je o základním střehu uvedeno například to, že boxer stojí mírně vypjat na obou špičkách. Špičky jsou obráceny poněkud do sebe. Vzdálenost špičky první nohy je od druhé maximálně 50 cm při výšce boxera 170 cm.



Obr. 2

6.1.2. Základní střeh-gard (obr. 2)

Střeh je takový postoj z něhož boxer zaujímá nejvýhodnější postavení. Toto postavení mu umožňuje realizovat své technicko-taktické záměry a čelit záměrům soupeře.

Převážnou část utkání se boxer pohybuje v bočním postoji. Z tohoto postoje provádí většinu svých útočných i obranných akcí.

6.1.2.1. Bočný postoj

Boxer který má silnější pravou paži stojí levým bokem v před. Levá noha je vpředu, pravá vzadu. Obě jsou mírně pokrčené v kolenním kloubu.

Poloha chodidel je taková, že chodidlo zadní nohy je na vzdálenost bérce vzad od předního chodidla a na šíři boků vně. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložená na obou nohách. Trup vzpřímen, ramena mírně vychýlena vpřed. Hlava je mírně předkloněna, brada schovaná za předním ramenem. Paže jsou pokrčeny. Loket zadní se téměř dotýká hrudníku, přední je od něj asi 10 cm. Přední ruka je předsunuta před tělem ve výši kořene nosu. Zadní ruka je u brady. Ruce jsou volně sevřeny v pěst prvními články prstů do dlaně, palec je položen přes druhé články ukazováku a prostředníku. Obě pěsti jsou vytočeny hřbety vně.

6.1.2.2. Čelný postoj

V průběhu utkání však může nastat situace kdy je třeba přejít do postoje jiného, například při boji na velmi krátkou vzdálenost. V této situaci boxeři používají čelný postoj.

V čelním postoji je zadní noha téměř na úrovni přední. Chodidla jsou od sebe na vzdálenost bérce, popř. i dále pro zajištění vyšší stability boxera. Paže jsou v loketním kloubu více pokrčeny než v postoji bočním, záda nahrbenější. Trup je mírně předkloněn. Obě ruce jsou před obličejem hřbetem vně. Tento postoj zajišťuje boxerovi o něco více pasivní obrany proti soupeřovým útokům. V případě boje na velmi krátkou vzdálenost se jedná především o velice tvrdé háky a zvedáky. Boxer je tedy více "zabalen" a snížen.

U každého boxera se postupně vyvine vlastní postoj s jistými odchylkami. Vedle uvedených postojů existují další, které se liší částečnými změnami.

Hatmaker uvádí např. postoj : Peekaboo - paže jsou drženy vedle sebe výše před obličejem

Crouch - snížený postoj který více využívá úhybů

Podle Krále např.: - postoj vzpřímený s předsunutou přední rukou

- postoj bočný s mírným předklonem vpřed

- postoj otevřený - téměř čelný

Jak uvádí autor každý z těchto postojů je charakteristický pro určitou váhovou kategorii a s ní související způsob boje.

6.2. Metodika přemístování

Nazýváme tak účelný pohyb po ringu realizovaný pomocí nohou. Hlavním úkolem přemístování je dostat se rychle a lehce do výhodných útočných i obranných pozic.

Při nácviku přemístování je důležité dbát na správnost provedení tzv. boxerské chůze již od první lekce. Jedná se totiž o ne zcela přirozený pohyb velice náročný na koordinaci. Při pohybu po ringu platí jedno základní pravidlo, které je důležité pro zachování stability boxera v každé situaci a to, nohy se nikdy nesmí křížit. Naopak vzdálenost obou chodidel by se neměla příliš měnit. Boxer se pohybuje pomocí sunů. Přemístování se provádí tak, že pokud se nejedná o side-step (útok do strany), zahajuje pohyb vždy chodidlo, které je do zamýšleného směru nejbližší.

Mezi hlavní úkoly přemístování patří snadnější přiblížení k soupeři v útočné fázi a naopak rychlejší odpoutání ve fázi obranné. Také lze díky přemístování, pomocí změny rytmu a tempa pohybu, dosáhnout zmatení soupeře. Tím si lépe připravit pozici pro svůj útok nebo obranu.

Přemístování rozumíme rychlost a přesnost pohybu nohou a umění odhadnout čas a vzdálenost, hrající hlavní úlohu jak při úderech, tak při provádění aktivní obrany. (Král 1972)

Nácvik přemístování:

Jak již bylo řečeno, sun (krok) začíná téměř vždy chodidlo, které je do zamýšleného směru pohybu nejbližší. Chodidlo druhé nohy následuje chodidlo první. Po ringu se pohybujeme stylem krok-přisun. Postupně se zvyšující se úrovní našich svěřenců požadujeme více přenést hmotnost na přední části chodidel. Také je nutno sledovat rovnoměrné rozložení hmotnosti na obě chodidla. V neposlední řadě musíme dbát na dodržení boxerského střehu v průběhu přemístování i po něm. Výška chodidla nad podložkou v době sunu musí být co nejmenší a doba sunu co nejkratší.

Po názorné ukázce, nacvičujeme pohyb nejprve vpřed a poté vpřed i vzad. Po zvládnutí pohybu vpřed a vzad je možno nacvičovat pohyby do strany a dokola - obraty.

Boxer při chůzi dopředu vykročí přední nohou vpřed, zadní noha se poté posune o stejnou délku, o jakou boxer vykročil (Miňovský,F.,2006). Tato vzdálenost nesmí být příliš velká (5 - 10 cm).

Cvičení provádíme v boxerském střehu. Pokud je zpočátku toto cvičení pro našeho svěřence koordinačně náročné, nebo ho provádí strnule a nepřesně, je možno upustit od nutnosti provádět základní kroky ve střehu. Poloha nohou i celého těla je ovšem zachována, jen s rozdílem paží volně svěřených podél těla. U této varianty nácviku zůstaneme jen po dobu nezbytně nutnou. Po zvládnutí základních kroků dále nacvičujeme ve střehu. Výše zmiňovaný side-step (obrana úkrokem stranou) je možno nacvičovat po dokonalém zvládnutí pohybu po ringu, a také jeho použití v boji vyžaduje jisté zkušenosti.

S přemísťováním a změnou polohy těla přímo souvisí i změna polohy těžiště. V průběhu celého boxerského tréninku a neméně pak v utkání, je velice důležité zachovat správnou polohu boxerova těžiště. Vhodné nastavení jednotlivých segmentů těla zajišťuje oporu v každé situaci, jak útočné tak i obranné, a umožňuje okamžitě reagovat na danou situaci. Opakem je tedy nevhodné postavení, které může znamenat nevýhodu v daném okamžiku, nebo dokonce rozhodnout o stavu celého utkání.

Pro nácvik práce s těžištěm a zlepšování stability cvičenců (nejen začátečníků) je vhodné do tréninkové jednotky zařazovat nejrůznější hry a průpravná cvičení.

- Např. – přetlačování dlaněmi, stoj na jedné noze
- zápas v tzv. boxerském klinči
- údery (starty) z různých poloh

6.3. Základní dělení techniky

Boxerská technika se dělí na dvě odvětví: - úderové techniky
- obranné techniky

6.4. Úderové techniky

Úderové techniky se dále mohou dělit podle techniky provedení, úderového cíle, podle toho, kterou paží jsou provedeny, a zda jsou vedeny na místě či za pohybu. Každý úder lze provádět za pohybu v několika různých obměnách v závislosti na dané situaci, vzdálenosti od soupeře a mnoha jiných proměnných, které se mění v celém průběhu utkání. Ze všech možných variant jsem vybral vždy tu nejpoužívanější a popsal jí u každého úderu.

Pro všechny typy úderů však platí zásada postupného zapojování jednotlivých částí těla od proximálních k distálním tak, že dochází k následnému sčítání jednotlivých rychlostí jejich pohybů, které vyústí ve výslednou rychlost pohybu. (Král 1985).

6.5. Metodika přímých úderů

Jsou to nejpoužívanější údery, kterými se většinou zahajují bojové akce. Pomocí přímých úderů se udržuje vzdálenost od soupeře, připravuje se vlastní útok a také se jimi zastavují útoky soupeře.

Pro úplného začátečníka je vhodnější a snáze pochopitelné začínat nácvik svou dominantnější paží. Tato dominantnější paže (u většiny populace pravá) je v boxerském střehu vždy vzadu a hovoříme o ní tedy jako o zadní. Proto jsem se rozhodl i v následujícím cvičení upřednostnit tuto variantu. Pro nácvik techniky jsem použil pouze pravý direkt, protože v provedení ze základního postoje se od levého téměř neliší a není tedy třeba popisovat oba. Ve vlastním tréninku vyučujeme tedy nejdříve zadní a poté přední direkt ze základního postoje. Zahájení výuky direktů zadní paží je doporučeno také na www.boxing4free.com.

V jedné z předcházejících kapitol jsem popisoval základní postoj a zmiňoval jsem také to, že z tohoto postoje jsou prováděny základní údery. Proto se při nácviku úderových technik budeme v prvních lekcích zabývat tímto postojem.

Neméně důležité je také cílová skupina pro níž je trénink určen. Pro mladší cvičence je důležitá především názorná ukázka, starší se učí převážně pomocí verbální formy. Ať už se jedná o jakoukoliv skupinu, správně provedená ukázka je základ a nesmí chybět před žádným, nově učeným prvkem.

Popis techniky:

Základní postoj. Pravá paže se pomalu pohybuje vpřed do oblasti hlavy pomyslného soupeře stejné výšky útočníka. Loket zůstává co nejdéle „dole“ (vertikálně) a do poslední chvíle před dokončením úderu kryje oblast žeber. Současně s paží se vytáčí i pravé rameno a postupně se přidává celý pravý bok. Vysunuté rameno poskytuje kryt pro bradu, která se za ním kryje. Pravá noha se otáčí na špičku, což napomáhá rotaci boků a prodloužení úderu. Levá strana těla tvoří statickou oporu pro stranu pravou. Miňovský hovoří také o tzv. stojné noze a dále píše: Těžiště těla je v základním postoji uprostřed mezi oběma nohama, v úderu se přenáší ke stojné noze, ale nikoliv nad stojnou nohu. (Miňovský 2006)



Obr. 3-direkt pravé ruky ze základního postoje

Správné zakončení úderu má také vliv na jeho přesnost a tvrdost. Proto je třeba dbát již od začátku nácviku jednotlivý úderů na dokonalé zakončení každého z nich.

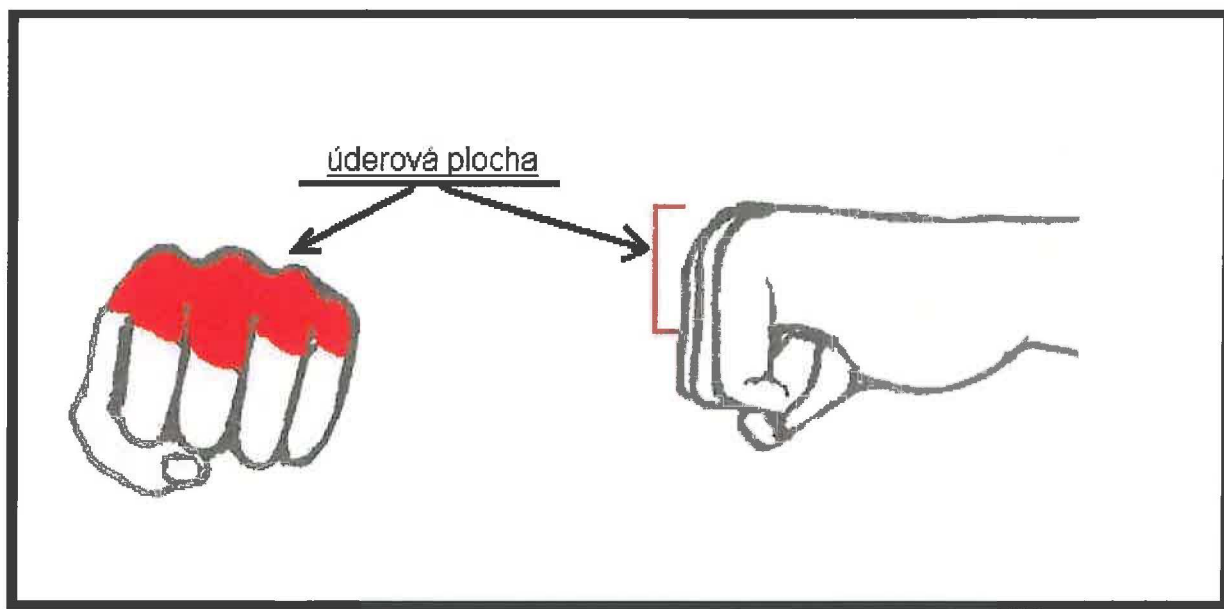
Příprava na zakončení úderu probíhá přibližně v jeho poslední čtvrtině. Pěst se přetáčí tak aby dopadla na cíl úderovou plochou, s palcem vodorovně se zemí.

Úderovou plochu (obr.4) ruky tvoří skloubení záprstních kůstek s prvními články prstů od ukazováčku po malíček. Tato plocha je také vyznačena na rukavicích bílou barvou a podle pravidel se jedná o jedinou plochu, kterou lze zasáhnout soupeře.

V okamžiku dopadu úderu musí všechny klouby na úderové paži (zápěstí, loket, rameno) tvořit jednu pevnou přímku. Zároveň dochází k celkovému zpevnění těla podpořenému výdechem. Toto zpevnění podpořené výdechem se spojuje s každým úderem.

Návrat paže zpět do původního postavení začíná okamžitě po dopadu úderu. Návrat probíhá po stejné dráze jako úder. Jakákoli prodleva znamená poskytnutí soupeři výhody k protiútoku na nechráněná místa.

Ruka musí být stržena při každém úderu zpět jako žihadlo. (Malinský 1925)



Obr. 4

6.5.1. Přímé údery na hlavu

Výhoda v používání přímých úderů oproti ostatním je v delším dosahu, a tedy i nižší možnosti kontra úderu soupeře. Přímé údery na hlavu soupeře mají nejmenší ideomotorický signál. Dráha úderu je vedena přímo po přímce, je tedy nejkratší, pro oko hůře pozorovatelná a díky přímé dráze úderu mají i nejvyšší přesnost zásahu.



Obr. 5

6.5.1.1. Zadní přímý úder na hlavu (obr. 5)

Teprve po tom, co jsme přesvědčeni, že náš svěřenec zvládá oba direkty na místě ze základního postoje bez větších obtíží, můžeme přejít na nácvik těchto úderů ze střehu, z kterého dále provádíme nácvik všech útočných i obranných akcí.

Zadní direkt na hlavu patří k nejsilnějším úderům. Nejčastěji se tento úderu používá v návaznosti na přípravné údery přední paží. Méně často k zahájení vlastní útočné akce. Zadní přímý úder na hlavu se provádí jak na místě, tak i za pohybu.

Popis techniky na místě:

Impuls pro úder vychází ze zadní nohy. Zadní noha se začíná energicky propínat v hlezenním a kolenním kloubu. Zadní paže zahajuje úder a posouvá se vpřed. Bok na straně zadní nohy se vytáčí vpřed a zároveň se posouvá i celý trup vpřed. Těžiště se přesouvá k přední noze. Následuje rotace trupu. Zadní paže se propíná a směřuje pěstí přímo k cíli. V závěru se dokončuje rotace, stejně jako při nácviku v základním postoji. Celý průběh úderu je prakticky totožný jako při provedení ze základního postoje, jen je třeba více zdůraznit práci boků v závislosti na bočném postoji, a tedy delší vzdálenosti k cíli. Přední ruka slouží jako kryt před protiúderem a celou dobu setrvává v základní poloze pěstí před bradou.

Zadní noha udržuje stálý kontakt s podložkou, i když je při úderu opřena pouze o přední část chodidla. Nikdy nesmí dojít k odtržení chodidla od podložky. Přední noha zůstává mírně pokrčena a je opřena o podložku celým chodidlem.

Po dokončení úderu se vrací paže zpět do původního postavení. Prodloužení dosažené vzdálenosti je limitováno rotací trupu, nikoliv předklonem!

Popis techniky za pohybu:

Tento úder je možno provádět také ve spojení s pohybem vpřed, vzad do stran, a to na různou vzdálenost (o stopu či krok). Některé z těchto technik jsou však poměrně složité. Pro popis jsem si vybral jednu ze základních, a to ve spojení se sunem předního chodidla vpřed vně.

Tohoto úderu lze použít při útoku z dlouhé a střední vzdálenosti a jako kontraúderu.

Úder zahajuje sun předního chodidla vpřed (max. o 1 stopu, a vně o 10 – 20 cm). Úder plynule navazuje na sun přední nohy. Při postupném zapojování svalových skupin lýtky, stehna, trupu, ramene a paže se těžiště přemísťuje k přední noze. Biomechanika úderu je shodná s provedením úderu na místě. Po dokončení úderu se paže i přední noha vrací směrem vzad do základního postavení.

Úder lze také provést s posunem směrem dopředu a to tak, že s návratem paže se současně přemísťuje zadní chodidlo vpřed o vzdálenost vykročení chodidla předního.



Obr. 6

6.5.1.2. Přední přímý úder na hlavu (obr.6)

Tato rána jest jednou z nejúčinnějších a nejlepších (Malinský 1925).

Používá se a slouží k udržování vzdálenosti od soupeře, zahájení útoku, jako kontra úderu, nebo k narušení taktiky soupeře. Jedná se o poměrně slabý, ovšem nejčastěji užívaným úder. Nízkou razanci tohoto úderu způsobuje poměrně krátká dráha a to, že ho provádí slabší paže. Ovšem správné zvládnutí umožňuje vést tento úder velmi rychle a přesně. Je téměř vždy spojen s pohybem nohou. Z místa lze vést úder např. při kontrování útočícího soupeře.

Popis techniky na místě:

Úder zahajuje levá paže, rameno a celý levý bok, podporovaný napínáním zadní nohy a postupným zapojováním svalových skupin nohou a zad. Závěrem úderu dochází k pronaci přední paže. V konečné fázi úderu je pěst hřbetem vzhůru. V úderu dochází k mírnému přesunutí těžiště vpřed. Přední noha je stále mírně pokrčena, přední částí chodidla opřena o podložku. Pěst zadní paže se přesunuje před bradu kde kryje obličej, loket zůstává přitažen k tělu a kryje oblast žeber. Po dokončení úderu dochází ke zpětnému návratu boxera do původního postavení, pokud nepokračuje další akcí. Chybou je prodlužování úderu předklonem trupu či přenesením těžiště až na přední nohu. Tato pozice je značně nevýhodná. Boxer je méně pohyblivý a více vystaven soupeřovým protiútokům.

Na www.balazsboxing.com doporučují při předním direktu přenesení váhy na nohu zadní. Jedná se o tzv. Bulharkou školu boxu. Jedná se o starou techniku, kterou dříve boxovali především ruští reprezentanti. Podle mého názoru je tato varianta již dávno překonána a působí spíše defenzivně.

Popis techniky za pohybu:

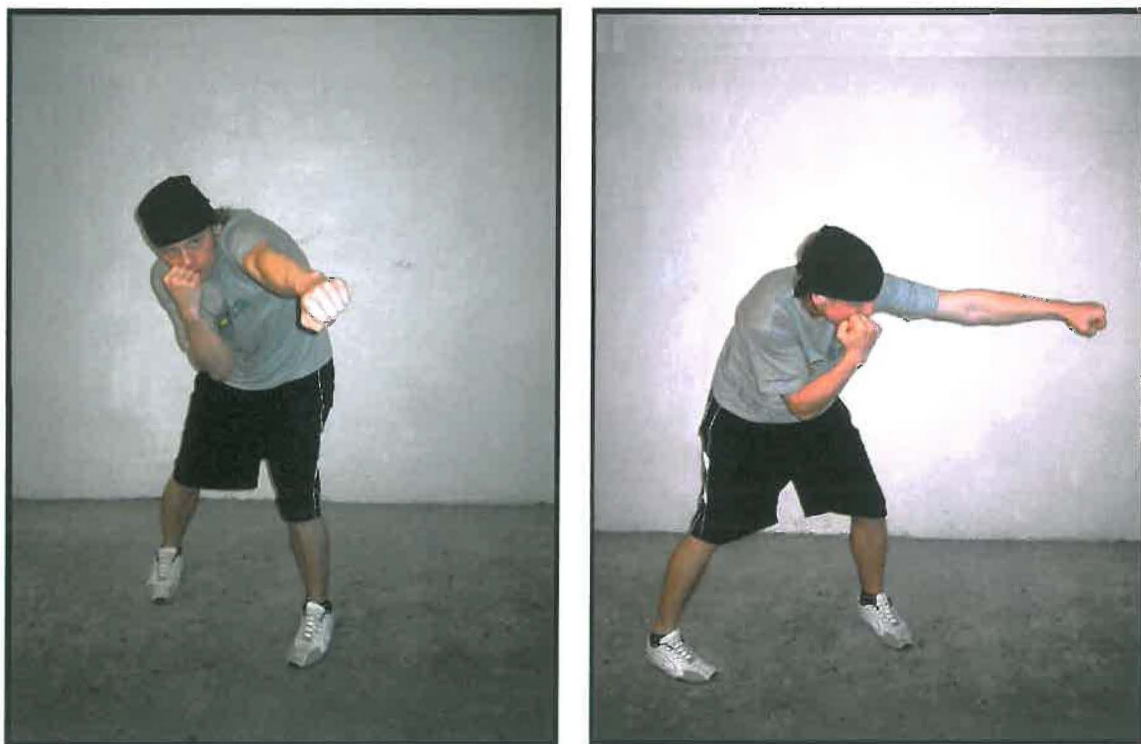
Také úder je možno provádět s přesunem v několika variantách. Pro popis jsem si vybral nejčastěji používanou variantu tohoto úderu spojeného s přemístěním, a to ve spojení se sunem předního chodidla vpřed. Touto technikou se začínají téměř všechny útočné akce.

Sun předního chodidla vpřed může být krátký, nebo dlouhý. Při krátkém zůstává zadní noha na místě. Při zahájení sunu předního chodidla vpřed se zadní noha začíná aktivně propínat, a tak dodává impuls pro vedení úderu. V okamžiku dokončení úderu končí i pohyb přední nohy. Po dokončení úderu se vrací přední paže i přední noha do původního základního postavení.

V případě dlouhého sunu předního chodidla vpřed, dochází ihned k následnému sunu zadního chodidla vpřed. Toto je důležité pro dodržení střehové vzdálenosti chodidel a s ní spojené stability boxera. Impuls pohybu vychází ze zadní nohy. Pohyb vpřed ovšem zahajuje přední chodidlo. Vlastní průběh vedení úderu začíná teprve v okamžiku dokončení přesunu zadního chodidla, nebo lépe při jeho prvním dotyku s podložkou. V této fázi je technika téměř shodná jako při vedení techniky na místě. Po dokončení úderu se přední paže vrací do základního postavení, obě chodidla zůstávají na místě.

6.5.2. Přímé údery na trup

Jako další lekce po zvládnutí přímých úderů na hlavu, následují údery na tělo soupeře. Těchto úderů lze použít jako útočných, dále jako aktivní obrany před soupeřovým přímým úderem na hlavu ke klamným /fingovaným/ útokům, k rozrušení soupeřovy obrany, či udržení si kontaktu se soupeřem. Z předchozích lekcí jsou již osvojeny direkty na hlavu soupeře ze střehu, proto nácvik útoku na tělo a každý následující již začneme od přední paže.



Obr. 7

6.5.2.1. Přední přímý úder na trup (Obr. 7)

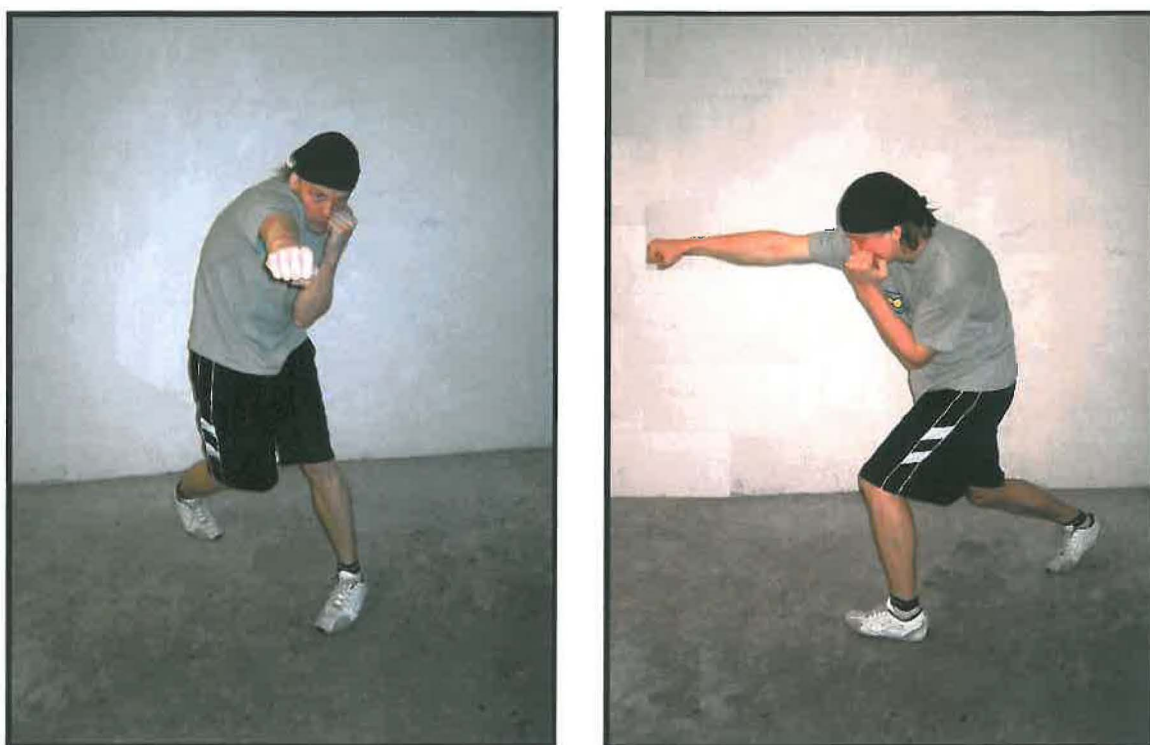
Levý přímý úder na tělo je úder, který je spojen s úklonem vpravo, a často i s posunem levou nohou nebo bez posunu jako vstřícový úder. (Zamrazil a kol., 1972).

Je důležité v celém průběhu úderu sledovat soupeře. Neméně důležitou úlohu zde má i paže pravá, která kryje obličej po celou dobu akce. Příliš veliký úklon je neekonomický a nežádoucí v důsledku ztráty vizuálního kontaktu se soupeřem, přílišné změny těžiště a s ním spojené ztráty rovnováhy. Velikost úklonu je také popsána v pravidlech boxu tím, že se soupeř nesmí uklánět pod pas soupeře a musí si vždy krýt obličej. To ostatně vychází ze základního pravidla pro boxerskou techniku. Každý úder má svoji obranu.

Popis techniky:

Provedení tohoto úderu na místě je téměř srovnatelné s provedením předního přímého úderu na hlavu. Hlavní rozdíl spočívá v předklonu trupu (vpřed nebo do strany) při vedení úderu. Trup se předklání vpřed, mírně šikmo. Úhel předklonu se odvíjí od poměru výšek obou soupeřů a přesného místa kam je úder směřován. Nejčastěji na kraj žeber či solar plexus. Minimální velikost předklonu je taková, aby případný soupeřův útok na naši hlavu ve střehovém postavení svůj cíl v předklonu nezasáhl.

Přímý přední úder na trup se také často spojuje s krokem přední nohy. Ten umožňuje boxerovi rychlé přiblížení k soupeři. Nejčastěji následuje další úder, nebo série úderů.



Obr. 8

6.5.2.2. Zadní přímý úder na trup (Obr. 8)

Použití tohoto úderu je velice rozmanité. Může být zařazen v sérii úderů, použit jako kontra úder na soupeřův útok na naši hlavu, jako odvetný nebo klamný úder. Provedení je možné jak na místě, tak i za pohybu.

Popis techniky na místě:

Základní střehový postoj. Také základ tohoto úderu je shodný s provedením úderu na hlavu. Změnou je poloha trupu. Ten se při úderu předklání vpřed, mírně vně, a zároveň rotuje ve směru úderu. Přední noha je pokrčena v koleni a je opřena celou plochou chodidla o podložku. Vlastní provedení úderu je shodné s předcházejícími úderovými technikami.

Prodloužení vzdálenosti úderu lze dosáhnout posunem předního chodidla, zvětšením úhlu předklonu trupu.

Popis techniky za pohybu:

Při vedení útoku z dlouhé a střední vzdálenosti lze použít tento úder ve spojení se sunem předního chodidla vpřed vně.

Technika úderu je opět shodná s provedením úderu na místě. Pohyb zde ovšem zahajuje sun předního chodidla o 1 - 2 stopy vpřed stranou vně o 10 - 20 cm. Vlastní délka sunu je závislá na vzdálenosti od soupeře a somatotipu boxera. Trup se předklání současně s posunem předního chodidla. Na tento pohyb navazuje činnost svalových skupin lýtky, stehna, trupu, ramene a paže.

Po dokončení úderu se vrací zadní paže i přední noha do základního postavení, trup se zpátky napřimuje.

6.6. Metodika bočních úderů - háky

Společně se zvedáky patří do druhé nejpoužívanější skupiny úderů. Pro tuto skupinu je charakteristické pokrčení úderové paže. Výhody bočních úderů spočívají v kratší dráze než u úderů přímých. Úder je tedy velmi rychlý, přichází ze strany, je těžko postřehnutelný. Hlavní nevýhody bočních úderů nalezneme v počáteční fázi úderu, kdy dochází k otevírání krytu, a také v lépe postřehnutelném ideomotorickém signálu než u přímých úderů, který umožňuje soupeři snáze rozpoznat zahájení útoku. Hlavní biomechanická odlišnost bočních úderů od úderů přímých je ve vlastní práci úderové paže. Ta zůstává pokrčena v loketním kloubu. Při základním nácviku se úhel mezi předloktím a nadloktím pohybuje v rozmezí 90 — 100°. Razance těchto úderů spočívá v postupném zapojování jednotlivých svalových skupin, a to opět od špičky zadní nohy až po rameno úderové paže.

6.6.1. Boční údery na hlavu soupeře

Použití je velmi různorodé. Například jako protiúderu po únikové akci, k rozvíjení útoků na střední a krátkou vzdálenost, nebo jako konečných úderů k zakončení útočné série.

Bočních úderů se dá použít jak k zahájení útoku na rozrušení soupeřova krytu, tak i jako úderů zakončujících akci, či sérii úderů.



Obr. 9

6.6.1.1. Přední hák na hlavu (Obr. 9)

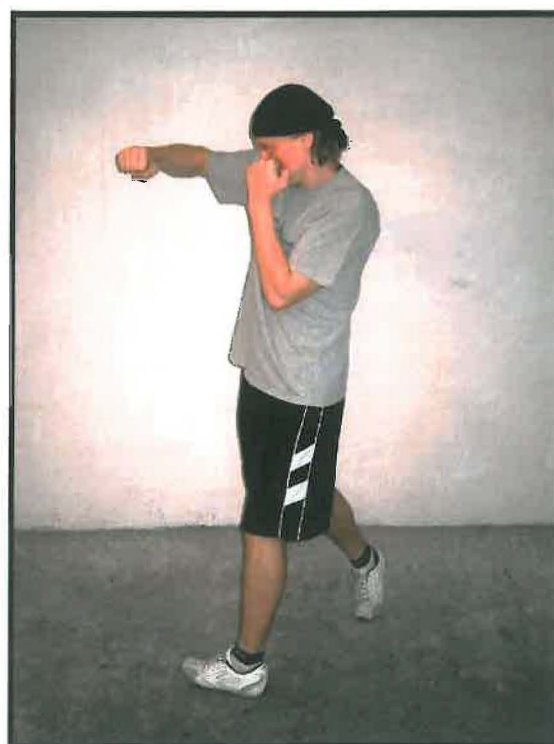
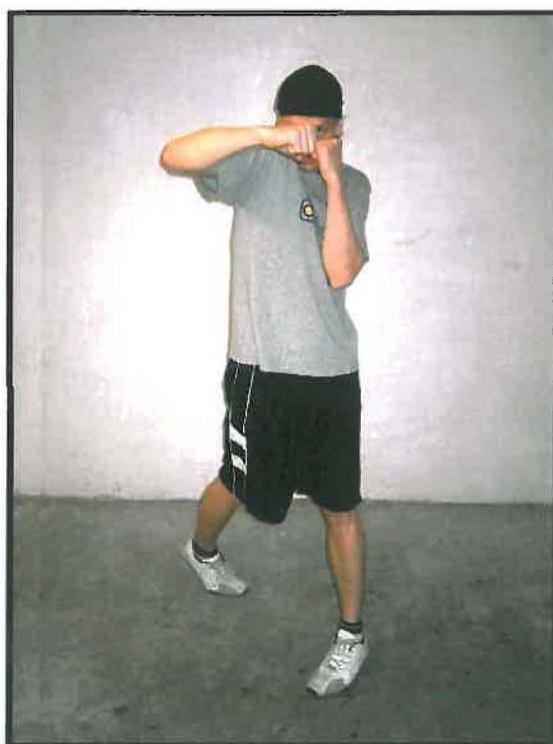
Jedná se o úder často používaný k zahajování nebo ukončování vlastních útočných akcí, či k rozrušování soupeřova krytu. Dráha úderové paže je poměrně krátká. Úder nemá tak velkou razanci jako při provedení ze zadní paže.

Popis techniky na místě:

Úder zahajuje propnutí přední nohy. Impuls dále pokračuje přes boky na trup, který provádí rotaci vpravo. Pata přední nohy se zdvihá a rotuje vně. Přední paže je pokrčena v lokti. Při zahájení úderu se loket vytáčí směrem vzhůru (maximálně do výše ramene), pěst směřuje po půlkruhové dráze k cíli. V okamžiku dopadu úderu na pomyslný cíl je předloktí přední paže ve vodorovné poloze. Zadní paže zůstává v celém průběhu úderu v obranném postavení u těla, ruka kryje bradu. Po dokončení úderu se pěst vrací nejkratší cestou zpět do střehového postavení.

Popis techniky za pohybu:

K zahájení útočné akce či rozrušení soupeřova krytu se používá přední hák na hlavu ve spojení se sunem předního chodidla vpřed. Pohyb vychází ze zadní nohy. Ta odrazem od podložky zahajuje posun předního chodidla vpřed max. o 1 stopu. V okamžiku dopadu přední nohy na podložku nastává propínání v hlezenním a kolenním kloubu. Současně je zahájena i úderová fáze paže, jejíž průběh je shodný s vedením úderu na místě. Jediným rozdílem je návrat nejen paže, ale také přední nohy do základního postavení



Obr. 10

6.6.1.2. Zadní hák na hlavu (Obr. 10)

Je jedním z nejtvrděších úderů. Nejčastěji se zařazuje do kombinace po předním úderu (pravý hák použije se nejlépe po levém direktu na obličej /Malinský 1925/), při kterém došlo k narušení soupeřova krytu.

Popis techniky na místě:

Pohyb trupu a nohou je totožný s provedením zadního přímého úderu na hlavu. Hlavní odlišnost je ve vlastním pohybu paže. V okamžiku zahájení úderu se zadní paže vytáčí hřbetem pěsti vzhůru (úhel mezi předloktím a nadloktím cca 130°). V konečné fázi úderu je předloktí v rovině vlastního obličeje.

Popis techniky za pohybu:

Častější použití s vyšší razancí je možno vidět při spojení tohoto úderu sunem předního chodidla vpřed a mírně vně. Zařazuje se, jak již bylo řečeno, po otevření soupeřova krytu, nebo jako konečného úderu. V momentě zahájení propínání zadní nohy se přední chodidlo začíná posouvat vpřed a mírně vně. Ostatní fáze úderu jsou totožné s provedením techniky na místě. Po dokončení úderu se zadní paže i chodidlo přední nohy vracejí zpět do základního postavení.

6.6.2. Boční údery na trup

Bočné údery na trup lze dnes v ringu spatřit jen velice málo. Přední hák na trup lze použít pouze proti boxerovi stojícímu ve stejném gardu. V případě použití zadního háku na trup proti stejnému boxerovi se prakticky vždy jedná o foul z důvodu zásahu zad, popř. ledvin. Zadní hák na trup je tedy možno využít pouze proti opačnému gardu.

Tyto údery se provádí z nízkého střehu, kterého dosáhneme předklonem trupu souběžně s pokrčením v kolenou. Tímto dochází také ke snížení těžiště.

Dnes se prakticky již neučí. Pouze pro úplnost představy doplňuji popis techniky na místě předního háku na trup.

Popis techniky na místě: (přední hák na trup)

Provedení je shodné s předním hákem na hlavu. Trup se ovšem předklání směrem vpřed se současným mírným pokrčením v kolenním kloubu. Dochází tak k celkově sbalenější poloze trupu. Ta umožňuje provádět současně s úderem i úhyby trupu. Impuls úderu vychází z přední nohy. Zhruba 60 % hmotnosti těla se při úderu přenáší na zadní nohu.

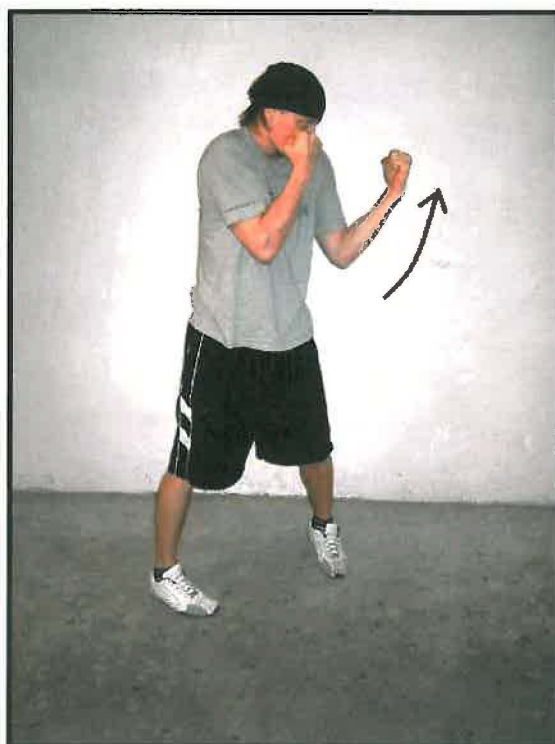
6.7. Metodika zvedáků (spodní údery, uppercut)

Společně s bočnými údery patří do skupiny, u které je charakteristické pokrčení paže. Nejčastější využití zvedáků nalezneme v boji na střední a krátkou vzdálenost. Těmito údery není obvyklé zahájení útoku. Hlavní výhody zvedáků jsou v krátké dráze útočící paže, která činí jím realizovaný útok překvapivý a rychlý. Díky vedení úderu zespodu je hůře postřehnutelný a špatně se vykrývá. Nevýhodou zůstává nižší razantnost oproti přímým i bočním úderům. Odlišnost od ostatních úderů nastává v činnosti úderové paže a práci nohou. Celé tělo zde vykonává pohyb zespoda vzhůru, nohy tedy pracují z pokrčení do téměř napnuté polohy. Úderová paže si podle vzdálenosti od soupeře a cíle, na jaký je úder veden zachovává svou pokrčenou polohu od 90° do 140°.

6.7.1. Zvedáky na hlavu

Hlavní využití zvedáků na hlavu soupeře je jeho zařazení do útočných sérií, dále při únicích různými směry se současným narušením soupeřova krytu.

Spodních háků je možno použít s výhodou při úkroku stranou tzv. side stepu, ať již vlevo či vpravo. (Malinský 1925)



Obr. 11

6.7.1.1. Přední zvedák na hlavu (Obr. 11)

Hlavní využití je v sériích úderů, nebo jako jednoho z dvojúderů prováděných stejnou paží na otevření soupeřova krytu.

Popis techniky na místě:

Ze střehového postoje, který je o něco více pokrčený v kolenou, vychází impuls pro pohyb paže z propínání (na delší vzdálenost) zadní či (na kratší vzdálenost) přední nohy. V ten samý okamžik dochází k mírnému poklesávání předloktí přední paže (vytváří s nadloktím úhel cca 90°). V tento okamžik se na úderu podílí obdobné svalové skupiny, jako u ostatních úderů. Odlišnost je v tom, že impuls pro úder může vycházet jak z přední, tak i ze zadní nohy.

Popis techniky za pohybu:

Přední zvedák na hlavu spojený se sunem předního chodidla vpřed slouží k otevření soupeřova krytu.

Posun předního chodidla vpřed se provádí se současným propínáním zadní nohy a s rotací boků a trupu. Zapojení ostatních svalových skupin je stejná jako v předcházejících úderových technikách. Po dokončení úderu dochází ke stažení úderové paže, také přední chodidlo se vrací do základního střehu.



Obr. 12

6.7.1.2. Zadní zvedák na hlavu (Obr. 12)

Použití tohoto úderu je častější než v případě stejného provedení z přední ruky. Často se používá v sériích úderů, rozbíjení soupeřovi obrany, nebo kontrování. Nejčastější spojení zadního zvedáku na hlavu je s obranou úhybem, ve které dochází k mírné rotaci těla. Tato rotace vytváří předpětí ve svalových partiích trupu a zad, a následně zvyšuje účinnost úderu. I zde platí použití především na krátkou a střední vzdálenost.

Popis techniky na místě:

Průběh úderu je shodný s provedením zadního přímého úderu na hlavu. Rozdílná je první fáze, při níž klesá předloktím do úrovně hrudníku, kde svírá s nadpažím úhel 90 — 100°. V konečné fázi úderu je více zvýrazněn odraz ze špičky zadní nohy.

Popis techniky za pohybu:

Zadní zvedák na hlavu lze využít při sérii úderů, ke kontrování soupeřova útoku, či rozbíjení soupeřovy obrany. Při tomto použití je lépe ho spojit se sunem předního chodidla vpřed mírně vně. Jednotlivé fáze úderu jsou shodné s provedením úderu na místě. Jen při zahájení úderu se přední chodidlo přemísťuje vpřed mírně vně. Po dokončení úderu se úderová paže vrací, stejně jako přední chodidlo, do základního střehu.

6.7.2. Zvedáky na trup

Odlišnost oproti zvedákům na hlavu je pouze v poloze paže, která je více skloněna předloktím dolů, a také v dřívějším zakončení úderu.

6.7.2.1. Přední zvedák na trup

Použití nalezneme v boji na krátkou vzdálenost. Také se spojuje s úhyby trupu a používá se jako kontra úderu.

Popis techniky na místě:

Technika je téměř totožná s provedením na hlavu, rozdíl je pouze ve větším úhlu předloktí a nadloktí. Ten je dán cílem, který je o něco níže než v předchozím případě. Malou změnu nalezneme také v poloze trupu. Ten se předklání mírně šikmo vpřed. Přesný směr předklonu se odvíjí od cíle úderu. Nohy pracují s tělem v horizontální rovině zespoda nahoru.

Popis techniky za pohybu :

K dosažení vyšší účinnosti tohoto úderu je lépe ho spojit se sunem předního chodidla vpřed vně, případně s rotací a úhybem trupu. V tomto spojení lze přední zvedák na trup využít také jako kontra nebo odvetný úder. Technika práce nohou je stejná jako při provedení na hlavu. Rozdíl nastává pouze v přemístění předního chodidla vpřed mírně vně. Práce paže je totožná jako při provedení na místě. Po dokončení úderu dochází ke stažení úderové paže. Do základního střehu se vrací trup i přední chodidlo.

6.7.2.2. Zadní zvedák na trup

Jedná se o velmi silný a často používaný úder. Často se na něj navazuje předním hákem na hlavu. Nejčastěji se používá jako finální úder.

Popis techniky na místě:

Tato technika je opět téměř shodná se stejným provedením na hlavu. Rozdílnost nalezneme v přípravné poloze úderové paže, kterou je možno spustit v momentu zahájení úderu až do úrovně pasu. Důležitá je opět práce nohou které pracují s tělem v horizontálně zespoda nahoru.

Popis techniky za pohybu:

Zadní zvedák na trup se nejčastěji spojuje se sunem předního chodidla vpřed mírně vně. Provedení této techniky je shodné s variantou zadního zvedáku na hlavu za pohybu. Rozdíl je opět jen v místě dopadu úderu a s ním spojeným úhlem mezi předloktím a nadloktím.

6.8. Kombinace úderů

O kombinaci úderů hovoříme tehdy, jestliže provádíme tři a více úderů plynule za sebou. Údery je možno provádět jednostranně i oboustranně, do stejných či různých cílů.

6.8.1. Dvojité údery

Dvojitým úderem, nebo také dvojúderem, se myslí dva údery, které jsou vedeny plynule, bez přerušení, těsně za sebou. Může se jednat i o dva údery stejného typu vedené do stejného cíle. Dvojité údery se používají k otevření soupeřovy obrany, jako klamné údery nebo k získání bodů (k nabodování soupeře).

Schopnost používat dvojitých úderů se zakládá na dokonalém zvládnutí jednotlivých úderů, z nichž se dvojúdery skládají. Pohyb nohou při dvojitých úderech je stejná jako při samostatném úderu.

6.8.2. Série úderů

Série úderů se využívá jak k útoku, tak k obraně. V případě, kdy boxer zůstává po útočném úderu v blízké vzdálenosti u soupeře, navazuje na tento útočný úder sériemi úderů. Další případ použití je k protiútoku. Boxer se brání protiútokem a převezme iniciativu útočícího soupeře. Tento případ je velice náročný na postřeh a znalost soupeře. Jeho nebezpečí spočívá v možném inkasování soupeřova úderu při přechodu z obrany do útoku. Často se jde tzv. přes úder. Podnětem pro útok je první soupeřův úder.

Popis techniky:

V sérii na sebe úderů plynule navazují, bez jakékoliv mezipauzy. Po dokončení jednoho úderu se plynule navazuje dalším úderem souhlasnou nebo opačnou paží. V celém průběhu série úderů je velice důležité zachování stability boxera. Ta je zajištěna dokonalou prací nohou. Při sériích úderů je možno se pohybovat suny či celými kroky.

1. Přemístění suny chodidel

Přemísťování se provádí ze základního střehového postoje sunem předního chodidla na vzdálenost určenou charakterem útoku (1/2 až 2 stopy). Zadní chodidlo následuje přední v posunu o stejnou vzdálenost tak, že se boxer dostává opět do základního střehu. S přemístěním je zahájen také úder. Hlavní fáze úderu probíhá v okamžiku dokončení sunů zadního chodidla. Další úder pokračuje se stažením úderové paže do základního střehu a s posunem předního chodidla.

2. Přemístění celými kroky

Dříve se používala tzv. překroková metoda, která je dnes vidět jen velice zřídka (v profesionálním ringu, jen u některých úderů). U přemístění celými kroky se boxer přemísťuje vpřed nebo vzad tak, že pokud levá paže vede úder, pravá noha se přemísťuje a naopak. Hmotnost těla se vždy přenáší na nohu, která se přemísťovala. Kroky jsou vedeny v postavení odpovídajícímu základnímu střehu. Chodidla se míjí minimálně ve vzdálenosti na šíři boků.

6.10. Metodika základních obranných technik

Typy obran: - blokování

- srážení
- úhyb-únik

Právě tak, jako používání ran, tak také jejich obrana je věcí individuální a řídí se duševními i fyzickými vlastnostmi každého boxera (Malinský 1925).

Rozeznáváme tedy tři druhy obran, které se mohou provádět jak aktivně, tak pasivně. Samostatné provádění je méně obvyklé, nejčastěji se vzájemně prolínají a doplňují.

Aktivní obrana se spojuje s kontra nebo odvetnými údery. Pasivní je založena na pouhém bránění. Protiútok přichází sporadicky. Vedení boje pasivní obranou je neúčelné a vede k porážce (pokud není podloženo taktickým plánem).

V aktivní obraně se používá všech již uvedených úderů jako protiúderů, které je možno spojit s různými způsoby obrany. Kontra údery jsou takové, kterými se předchází soupeřově útoku. Tyto svou neočekávaností zabráňují soupeři dokončit útok. Kontra údery je možno spojit téměř se všemi způsoby obrany. Dále se používají tzv. odvetné údery, které jsou prováděné až po zaujetí obranného postavení. Doba mezi pasivní obranou a následným odvetným úderem musí být co nejkratší. Jen tak zabráníme soupeři vrátit se zpět do střehového postavení.

Hlavním účelem v boxu je vítězství nad soupeřem. Splnění tohoto cíle vyžaduje vysokou technicko-taktickou úroveň, která je založena na dokonalé fyzické přípravě. Dobře osvojenou obranu máme jen tehdy, pokud ji můžeme použít za každé situace. Použití jednotlivých obran však nezáleží jen na stupni jejich osvojení. Je nutné je vhodně zařadit v daný okamžik. K tomu je potřeba včas rozpoznat soupeřův útočný záměr a také schopnost dokázat tyto naučené obrany použít pod tlakem jak soupeře, tak především vlastní psychiky. Další neméně důležitou schopností je výběr nejvhodnější obrany v okamžik útoku (bojová vzdálenost, použité údery, atd.).



Obr. 14

6.10.1. Obrana blokování (Obr. 14)

Tuto obranu je možné uplatnit proti všem soupeřovým úderům vedeným z kterékoliv bojové vzdálenosti. Výhoda obrany krytím je v jejím relativně snadném uskutečnění. Mezi další klady je nutno zařadit i zachování potřebné vzdálenosti k vedení protiúderu. Vlastní obranu krytím je možno provádět dlaní, pokrčenou paží nebo ramenem.

Technika blokování dlaní se provádí nastavením dlaně do dráhy úderu. Dlaň je od obličeje vzdálena cca 15 cm. V okamžiku dopadu úderu do dlaně dochází ke zpevnění paže. Tím je zabráněno přiražení dlaně na obličej.

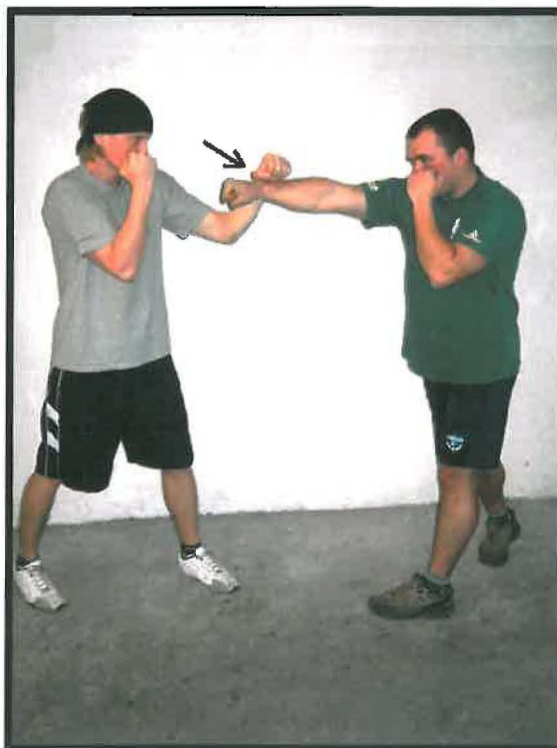
Při krytí ramenem se trup pohybuje mírně ve směru úderu. Tím dochází ke zmenší síly nárazu.

Krytí pokrčenou paží se používá v boji na velmi krátkou vzdálenost (většinou krytí spodních pásem). Provádí se nastavením předloktí paže do dráhy úderů.

S vysokým stupněm osvojení této obrany stoupá také psychická odolnost boxera z důvodu eliminace soupeřových útoků.

6.10.2. Obrana sražením

Obranu sražením je možno použít proti přímým úderům. Provádí se úderem dlaně nebo předloktím do rukavice či předloktí útočící paže soupeře.



Obr. 15

6.10.2.1. Sražení dovnitř (Obr. 15)

Směr paže při obraně sražení dovnitř je dovnitř střehu (při sražení pravou paží zprava doleva). Vlastní pohyb paže se provádí v horizontální rovině, předloktí směřuje téměř svisle. Sražení útočící paže musí být přesné, aby byl úder vychýlen ze svého původního směru. Provedení je krátké a rychlé a nesmí narušit základní střeh, který boxer po dokončení obrany okamžitě zaujímá. Způsob vytočení trupu při provádění této obrany je výhodný pro navázání odvetných úderů ihned po dokončení sražení.

6.10.2.2. Sražení zevnitř

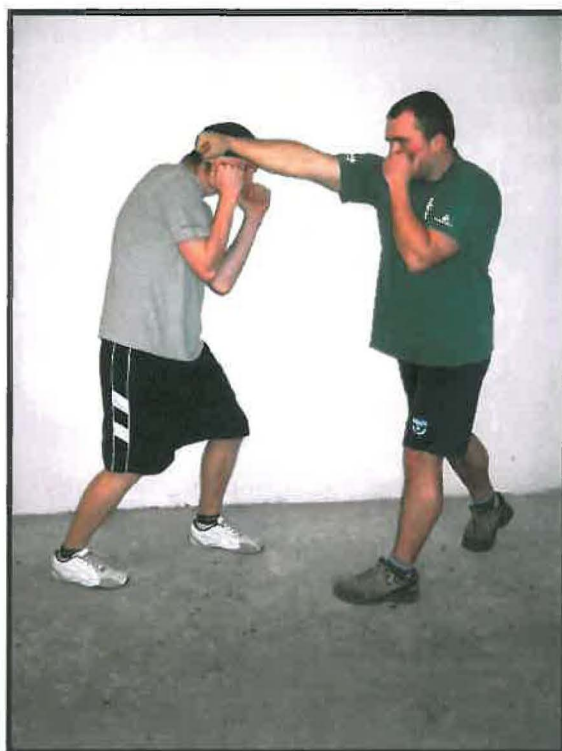
Jedná se o málo používanou techniku, která se většinou spojuje s odvetnými údery. Jak již název napovídá, provádí se v opačném směru než obrana předcházející. Nevýhoda této obrany spočívá v nebezpečí zásahu druhou soupeřovou paží.

6.10.3. Obrana úhybem-únik

Hlavní záměr úhybů spočívá v opuštění dráhy úderu vedeného na naši hlavu. Provádí se úklonem, nebo záklonem. Při záklonu je důležité neodkrývat bradu. Její skrytí dosáhneme zvětšením předklonu hlavy. Výhoda této obrany spočívá ve volných pažích, což umožňuje snadné a rychlé přechody do protiútoků.

Obranou únikem se boxer dostává z dosahu soupeřových úderů. Únik se provádí sunem, nebo výpadem přední či zadní nohy. Úniky se provádí vzad, stranou, stranou vpřed, stranou vzad a spojují se se všemi druhy úderů. Téměř nikdy se neprovádí samostatně.

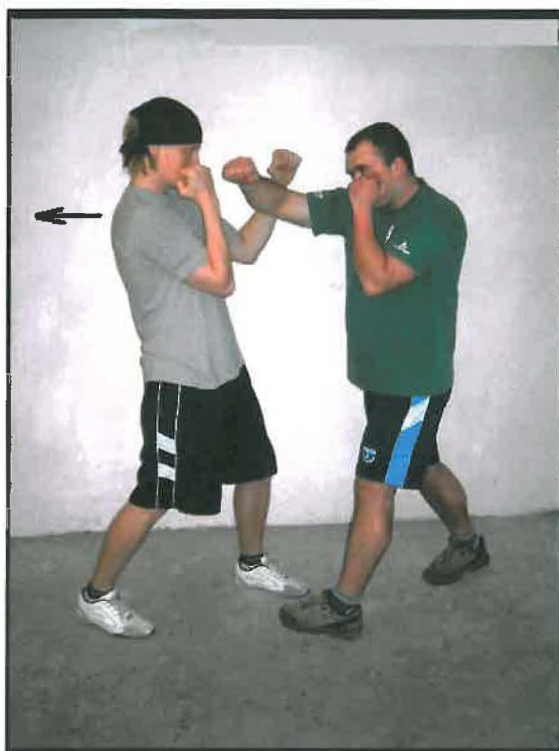
Obran únikem existuje několik. Zde jsou uvedeny pouze dva příklady. Další techniky vyžadují vyšší úroveň osvojení boxerské techniky



Obr. 16

6.10.3.1. Úhyb stranou vpřed (Obr. 16)

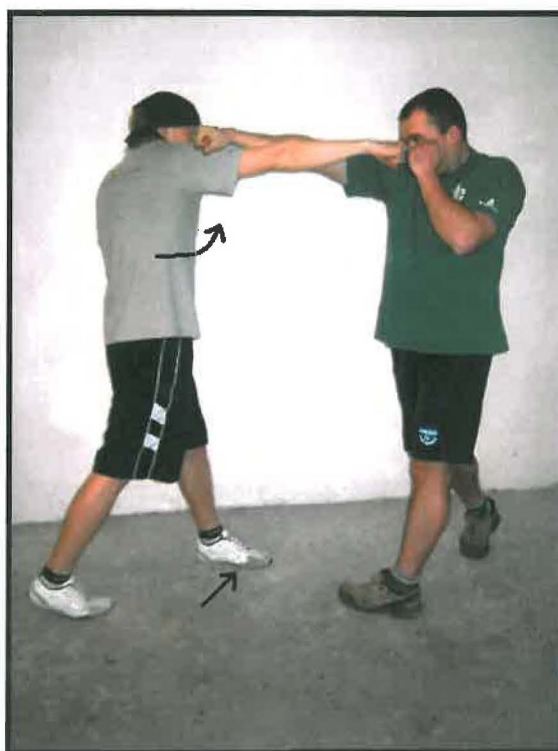
Při realizaci této obrany jako samostatného celku je velké nebezpečí zásahu soupeřem. Proto je velice často doplněna krytím, únikem či sražením. Vlastní pohyb trupu je vyklonění vpřed stranou vně. Často se spojuje s kontra nebo s odvetným úderem.



Obr. 17

6.10.3.2 Úhyb vzad (Obr. 17)

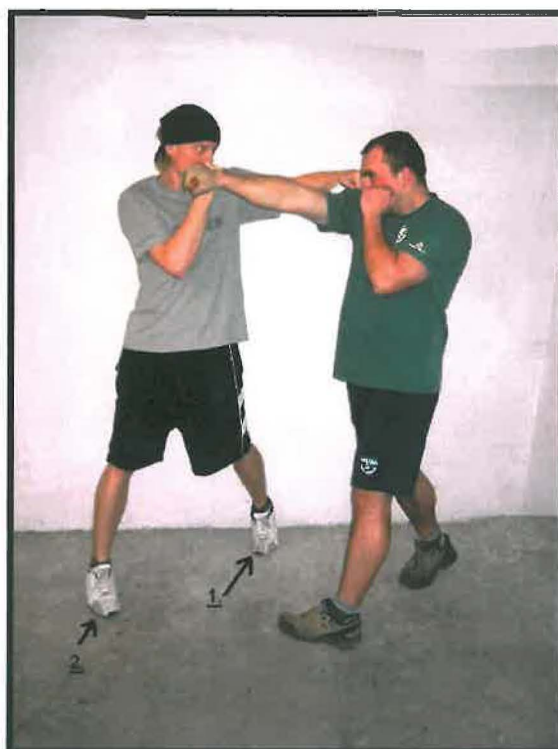
Trup provádí záklon, brada se přitahuje k hrudníku. Záklon je často kombinován s pokrčením zadní nohy. Obrany se používá proti přímým úderům, zvedákům a hákům na hlavu. V aktivní obraně se provádí ve spojení s odvetným úderem.



Obr. 18

6.10.3.3 Únik vlevo s otočením trupu vlevo (Obr. 18)

Únik začíná levá noha. Chodidlo levé nohy se přemísťuje vpřed stranou vně se současnou rotací trupu vlevo. Únik se spojuje se všemi kontra údery pravou paží.



Obr. 19

6.10.3.4. Únik vlevo s otočením trupu vpravo/side step/ (Obr. 19)

Také tuto obranu začíná chodidlo levé nohy, které se přemísťuje vpřed stranou vlevo vně. Zároveň s přesunem chodidla se trup vytáčí na opačnou stranu směru výpadu. Současně s dokončením rotace trupu dochází k zakončení kontra úderu přední (levé) paže. Chodidlo zadní nohy se v průběhu úniku přemísťuje vlevo a postupně se na něj přenáší hmotnost těla.

7. BOJOVÉ VZDÁLENOSTI

Dobře technicky vybavený borec musí ovládat tyto bojové vzdálenosti:

- a) dlouhou vzdálenost
- b) střední vzdálenost
- c) krátkou vzdálenost

Boj je veden vždy v těchto bojových vzdálenostech, přechody z jedné do druhé musí být plynulé. Výběr či změnu bojové vzdálenosti určujeme taktickým pojetím boje. V tréninku je třeba nacvičovat boj ve všech vzdálenostech.

7.1. Dlouhá vzdálenost

Odstup boxerů od sebe je takový, že nemohou zahájit útok bez předchozího přemístění vpřed. Dlouhá vzdálenost je individuální a každý boxer si ji určuje podle svých tělesných parametrů (délky paží, výšky těla, délky kroku).

Tato vzdálenost je vhodná pro nácvik nových technických dovedností. Boxer má v této vzdálenosti relativně více času k volbě útočných či obranných akcí.

Každý kdo chce v boxu vyniknout musí si osvojit bezpodmínečně boj na vzdálenost (Malinský 1925).

7.2. Střední vzdálenost

Touto vzdáleností se rozumí takový odstup od soupeře, z kterého má boxer možnost zasahovat protivníka bez přemístění vpřed. V této vzdálenosti je ovšem méně času na rozlišení útoku. Údery vedené z této vzdálenosti jsou nebezpečné a velmi účinné.

7.3. Krátká vzdálenost

Odstup od soupeře je těsný (boj u těla). Oba závodníci se často dotýkají vrchní polovinou trupu. Pravidla boxu vylučují vzájemném držení paží, ke kterému ovšem v této vzdálenosti často dochází. Boxer zde zaujímá čelní postoj (viz. kapitola bojový postoj).

Hlavní zbraní v této bojové vzdálenosti je využití všech typů háků a zvedáků. Z hlediska kratší dráhy jsou údery méně razantní, avšak velice rychlé, a hůře pozorovatelné.

8. Diskuse

Z vlastní zkušenosti trenéra a také boxera vím to, co zjistí jen člověk, který se někdy úpolovým sportům věnoval. Nezasvěcený člověk si nedokáže ani představit kolik hodin, týdnů, měsíců či let stráví boxer v tělocvičně přípravou. Chybou by bylo se ovšem domnívat, že jediné co boxer potřebuje jsou svaly a fyzická zdatnost. Podle mého názoru je psychická stránka nejen v zápase, ale také v tréninku plně srovnatelná, nebo ještě důležitější než fyzická. Podle některých názorů dělá psychická stránka v boxu až 75% výkonu. Pokud má tedy sebelepší boxer naběháný desítky kilometrů, hodiny strávené v posilovně i v tělocvičně, a v zápase nebo někdy i před zápasem se tzv. rozsype, je celá práce zbytečná. Také v průběhu zápasu je velice důležité udržovat si koncentraci, zvolenou taktiku a nenechat se soupeřem vyprovokovat. Hněv či zloba nemá v ringu své místo, a pokud se jí boxer nechá ovládnout, většinou prohrává. Tento stav se nazývá neřízená agrese.

Pohled veřejnosti na box se různí. Mnoho lidí se na box dívá s opovržením či nenávistí. Jedná se především o ty, kteří nevědí, co předchází tomu než závodník vstoupí do ringu. Setkal jsem se i s otázkou zda má box vůbec nějakou techniku. Domnívám se, že odpověď na tuto otázku je po přečtení mé práce, ve které popisuji jen základní údery a obrany v boxu, zbytečná.

Výživa podobně jako v jiných sportovních odvětvích, je také v boxu důležitou součástí boxerského života. Udržení své hmotnostní kategorie vzhledem k věku a tělesné stavbě organismu patří mezi základní povinnosti každého boxera. Pokud hmotnost přesáhne povolenou mez nelze startovat ve své hmotnostní kategorii. Pokud chce boxer i přesto startovat např. v ligovém kole kde bývá soupeřů dostatek je mu to umožněno pouze ve vyšší hmotnostní kategorii. Rozeznáváme celkem jedenáct váhových kategorií od nejnižší papírové do 48 kg až po supertěžkou nad 91 kg. Správná výživa je součástí sportovního života. Má velmi důležitou funkci a zaručuje správnou rovnováhu v organismu mezi příjmem a výdejem energie.

Pokud jsem již zmínil psychickou stránku tréninku, je nutno říci, že i v zcela odlišných sportovních odvětvích jsou prokázány náhlé změny ve sportovní výkonnosti při relativně stálých

ukazatelích v tělesné připravenosti. Tyto změny lze vysvětlit psychickými výkyvy jedince. V systematickém sportovním tréninku proto nesmíme zapomínat na odolnost psychickou.

Právě psychická odolnost je mnohdy velmi podceňovaná, a právě v boxu může toto zanedbání znamenat i znechucení dalšího tréninku a ukončení zájmu o box samotný.

Zvláště u začátečníků je velmi důležité postupovat v tréninku systematicky a nepouštět cvičence do cvičného boje, pokud na to není připraven. Když uznáme zralost mladého boxera k této tréninkové formě, je bezpodmínečně nutné respektovat jeho výkonnost. Opak by rozhodně neprospěl ke zlepšení psychické odolnosti. Trenér nesmí sparingy podceňovat. Naopak je důležitá neustálá kontrola, aby se tento sparing nezvrhnul v nekontrolovatelný emocionální boj bez pravidel.

Další nezanedbatelnou kapitolou psychiky boxera jsou předstartovní stavy. Ty se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast v soutěži. Trvají do zahájení zápasu, a zvláště u nováčků a labilních sportovců mohou přetrvávat i v celém průběhu utkání. Posoutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže. Tento stav trvá několik hodin a postupně odeznívá. Jen výjimečně přesáhne do dalšího dne.

S boxem jako takovým je možno začít již v žákovských letech. Obzvláště zde je velice důležité, aby rodiče nepodcenili výběr klubu a samozřejmě trenéra. Již v jedné z předcházejících kapitol jsem hovořil o ranné specializaci. V žákovském či ještě menším věku, ve kterém je možnost začít navštěvovat sportovní klub, je však nejvíce důležité zdraví. Proto by rodiče neměli vybírat kluby podle ceny tréninků, ale spíše podle kvalitního vybavení a především podle vzdělaných trenérů. Z vlastní zkušenosti vím, že každá práce s lidmi a obzvláště s malými dětmi je velice náročná. Trenér plní dva hlavní úkoly, buduje výkon a vychovává. Jeho práce má dvě stránky. Teoretickou a praktickou. V praktické je nejnáročnější interakce se sportovci, dobrý interpersonální kontakt je základem příznivých pracovních výsledků. Trenérovo postavení je poněkud specifické. Trenér vlastně je i není členem skupiny. V tréninku je hlavním řídícím prvkem, v soutěži ustupuje poněkud do pozadí a výsledky jsou především v rukách sportovců. Podle pravidel boxu nesmí během utkání (v průběhu kola) trenér udílet pokyny svému svěřenci.

Pokyny, popřípadě změnu taktiky lze udělovat svému svěřenci jen o přestávkách mezi jednotlivými koly. Avšak emoce během utkání dělají své, a tak lze mnohokrát při utkáních spatřovat to, že ringový rozhodčí upozorňuje či napomíná trenéra nebo jeho asistenta. Pravidla boxu dovolují každému boxerovi mít ve svém rohu vždy pouze dva sekundanty tzv. hlavní a pomocný. Pro oba ještě např. platí, že do ringu smí vystoupit jenom jeden, na plošinu ringu mohou oba. Ovšem v průběhu boje se nesmí na plošině ringu zdržovat ani jeden. Dále může sekundant vhodit do ringu houbu nebo ručník a vzdát zápas. Toto ovšem nemůže učinit v okamžiku, kdy rozhodčí borce odpočítává. Při porušení pravidel má rozhodčí právo vykázat sekundanta z haly do ukončení zápasu. Pokud se sekundantovo provinění opakuje i v následujících utkáních turnaje, lez jej vykázat z tohoto celého turnaje.

Jen vysoký stupeň tělesné a duševní připravenosti dovoluje vykonat lehce a rychle všechny nejrozumnější pohyby a zaujímat správná technická i taktická postavení v boji. Box vyžaduje vysokou technickou i pohybovou úroveň v závislosti na neustále se měnících bojových situacích. Ty spolu s nepředvídatelnými momenty v zápase vyžadují od závodníka mimořádnou schopnost rychlého myšlení a správné reakce. Proto ani ten pohybově nejnadanější jedinec nemůže začít boxovat přímo. K účelnému a smysluplnému učení nejen boxu, ale i všech ostatních sportů, nám slouží sportovní tréninku. Základ sportovního tréninku tvoří čtyři složky přípravy (kondiční, technická, taktická, psychologická)

Kondiční přípravu lze chápat jako všestrannou tělesnou přípravu. Pomocí všeobecných a speciálních cvičení sledujeme rozvoj pohybových vlastností jedince. Tyto vlastnosti následně ovlivňují trénovanost. Kondiční příprava se rozvíjí pomocí všestranného rozvoje pohybových schopností. Síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti-koordinace, pohyblivosti.

Technická příprava, se svým cílem vytvářet a zdokonalovat sportovní dovedností, je druhou složkou sportovního tréninku. Boxerská technika je pohybová struktura, založená na využití vnějších a vnitřních sil s cílem dosáhnout vítězství v utkání. Rozhodující je obsahová stránka (rytmus, tempo, intenzita) a formální stránka (časoprostorové změny). V případě, kdy se požaduje přesný průběh pohybu, který musí být neměnný, hovoříme o návycích. K tomu například slouží neustále dokola se opakující nácviky srážení úderů. Cílem těchto nácviků je zautomatizovat fáze pohybových činností a jejich variabilní použití v zápase.

Důležité je zajistit při tréninku takové podmínky, které se nejvíce podobají opravdovému zápasu a od začátku nutí cvičit techniky pokud možno co nejpřesněji.

Taktická příprava učí sportovce výběr optimálního řešení boje v konkrétních podmínkách. Podmínky boje jsou ovlivněny mnoha proměnnými. Mimo jiná také pravidly boxu, soutěžním řádem (konkrétní stanovený systém soutěže). V jednotlivých trénincích stavíme své svěřence opakovaně před úkol zvolit si účinný způsob boje proti konkrétnímu soupeři v dané situaci. Dlouhodobě se tedy zaměřujeme na rozvoj a zdokonalování taktických schopností a vědomostí.

Psychologická příprava. Její důležitost jsem již zmínil v předcházejícím textu. V této problematice je velice důležitá komunikace mezi trenérem a svěřenci. Obzvláště trenéři úpolových sportů (které bolí o něco více) musí mít pro své svěřence vyvinutý cit. Nemyslím tím to, aby boxera litovali, pokud mu soupeř zlomí nos, ale důležitost jakési empatie a vypořádání toho, co svěřenec v danou chvíli potřebuje slyšet a co ho „nakopne“. Na druhou stranu zase vědět, co teď rozhodně neříkat (např. co to tam děláš, na to se nedá koukat).

Sportovní trénink je složitý vědní obor, který nelze obsáhnout ve čtyřech odstavcích. Ti, kteří se chtějí sportovnímu tréninku věnovat, ať jako trenéři, či jako sportovci, mají možnost dozvědět se více o tomto tématu například v knize Výkon a trénink ve sportu od J. Dovalila.

Osobně se domnívám, že kvalitní a účelný trénink nelze bez těchto vědomostí sestavit.

9. Závěr

Cílem, který jsem si zadal, bylo tedy vytvoření správného metodického postupu při nácviku útočných boxerských dovedností a s nimi souvisejících obranných technik. Při plnění zadaného cíle jsem se potýkal především s nedostatkem literatury věnující se tomuto tématu. V množství odborných časopisů vydávaných u nás jsem našel pouze dva zabývající se boxem. Jednalo se o čtvrtletně vycházející *Boxing a Fighters Magazin*. Ovšem oba zmíněné tituly se věnují převážně aktualitám a rozborům utkání, o metodice boxu v nich není nic k naleznutí. Po prostudování literárních, časopisových i internetových zdrojů jsem přistoupil k rozhovorům.

Tyto rozhovory jsem vedl nejprve s trenéry. Jednalo se především o zkušené odborníky, pod kterými se připravují špičkoví profesionální i amatérští bojovníci v různých úpolových sportech (kick-box, thai-box, box). Po uskutečnění těchto velice zajímavých a přínosných rozhovorů, jsem se rozhodl vyslechnout i názory některých jejich svěřenců. Vesměs se nelišili od toho, co je jejich trenéři učí. Když už se nějaké připomínky objevili, jednalo se především o strukturu tréninku než o technické provedení jednotlivých prvků.

Při pozorování videozáznamů profesionálních utkání bylo možno spatřit především špičkové výkony jak po stránce taktické, tak i technické. O mnoho více zajímavé a přínosné bylo sledovat živá ligová utkání amatérských boxerů. Především zde se ukázala zkušenost či nezkušenost jednotlivých borců, dodržování trenérem stanovené taktiky a v neposlední řadě jejich technická vyspělost. Také toto sledování bylo pro mou práci velkým přínosem.

Domnívám se, že stanovený cíl vytvoření správného metodického postupu při nácviku útočných boxerských dovedností a s nimi souvisejících obranných technik jsem splnil. Spojení každého naučeného úderu s nejčastěji používanou pohybovou variací je vhodné pro nácvik základních dovedností, avšak nedostačující pro popsání všech možných situací, které mohou v ringu nastat. Toto ovšem není možné pokrýt rozsahem jedné práce.

10. Použitá literatura:

- Chrástka, M. *Metody pedagogické diagnostiky*. Olomouc: PdF UP, 1988.
- Lewis, P. *Bojová umění*. Cesty 1996
- Weinmann, W. *Lexikon bojových sportů od Aikida k Zenu*. Naše vojsko 1997.
- Reguli, Z. *Úpolové sporty*. Brno 2005
- Hatmaker, M., Werner, D. *Boxing Mastery*. San Diego 2004
- Roubíček, V. *Základní (průpravné) úpoly* Praha 1980.
- Dovalil, J., a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha 2005
- Král, P., Král, P., a kol. *Box učební text pro školení trenérů III. a II. třídy*. Olympia, 1985
- Zamrazil, K., a kol. *Jednotný tréninkový systém v boxu*. Praha 1978
- Miňovský, F. *Box*. Grada, Praha 2006
- Malinský, F. *Ring a mužové ringu*. A.Reinwart Praha 1925
- Zamrazil, K., a kol. *Metodika boxu: Učební texty pro trenéry všech tříd*. Praha, 1972
- Macák, I., Hošek, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. SPN, Praha 1989
- Zamrazil, K., *Bojové vzdálenosti v boxu*. Sportpropag, Praha 1974
- <http://www.rossboxing.com>
- <http://www.boxinggym.com>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Boxing>
- <http://www.whitecollarboxing.com/boxinfo.htm>
- <http://www.boxing4free.com>
- <http://www.balazsboxing.com>
- <http://www.historyofboxing.info/>